

EDUKASI TENTANG PENCEGAHAN DAN PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA ALASPANDAN KECAMATAN PAKUNIRAN KABUPATEN PROBOLINGGO

Vivin Nur Hafifah¹, Mawaddatul Hasana², Nuril Laily Lailatul M³, Nur Diana Kholidah⁴,
Nur Aini⁵

¹⁾Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid
^{2,3,4,5)}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid
e-mail: vivinhanififah@unuja.ac.id¹, mawaddahasana@gmail.com², rilly5103@gmail.com³,
dnur70607@gmail.com⁴, nur802216@gmail.com⁵

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah pada dinding arteri, yang dapat menyebabkan beban berat pada jantung dan risiko komplikasi serius. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur mencapai 36,3%, dengan peningkatan signifikan dibandingkan data sebelumnya. Di Kabupaten Probolinggo, terdapat 6.273 kasus hipertensi, dan Desa Alaspandan mencatat adanya penderita hipertensi dengan beberapa kasus stroke terkait. Pengetahuan tentang hipertensi di kalangan masyarakat, khususnya lansia, masih kurang. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Edukasi Tentang Pencegahan dan Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia" di Desa Alaspandan pada 18 Juli 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 30 lansia, 5 kader kesehatan, dan 1 bidan desa, dan dilakukan bersamaan dengan posyandu lansia. Edukasi meliputi definisi, penyebab, tanda dan gejala, serta pencegahan hipertensi, dan disampaikan melalui presentasi dan leaflet. Evaluasi menunjukkan bahwa 86% peserta memahami materi dengan baik. Lansia yang menderita hipertensi diharapkan menerapkan pengetahuan untuk penanganan, sedangkan yang tidak menderita akan fokus pada pencegahan. Kegiatan ini bermanfaat dan diharapkan dapat berlanjut untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi.

Kata kunci: Edukasi; Hipertensi; Lansia

Abstract

Hypertension is a chronic medical condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries, which can put a heavy burden on the heart and pose serious complications. The prevalence of hypertension in East Java Province has reached 36.3%, showing a significant increase compared to previous data. In Probolinggo Regency, there are 6,273 cases of hypertension, and Alaspandan Village reports cases of hypertension along with several related stroke cases. Knowledge about hypertension among the community, especially the elderly, is still lacking. Therefore, a community service activity themed "Education on the Prevention and Management of Hypertension in the Elderly" was conducted in Alaspandan Village on July 18, 2024. This activity involved 30 elderly participants, 5 health cadres, and 1 village midwife, and was held in conjunction with a posyandu for the elderly. The education covered definitions, causes, signs and symptoms, and prevention of hypertension, and was delivered through presentations and leaflets. Evaluation showed that 86% of participants understood the material well. Elderly individuals with hypertension are expected to apply the knowledge for management, while those without hypertension will focus on prevention. This activity was beneficial and is hoped to continue to enhance community knowledge and awareness about hypertension.

Keywords: Education; Hypertension; Elderly

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Hipertensi (penyakit tekanan darah tinggi) adalah suatu kondisi kronis ditandai meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri, yang akan mengakibatkan jantung bekerja keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Seseorang dikatakan menderita hipertensi jika pada saat pemeriksaan darah menunjukkan hasil diatas 140/90 mmHg (Sari, Y. A & Syamsiyah, 2017)

Berdasarkan hasil (Riskesdas, 2018) prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Pevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%), prevalensi tekanan darah tinggi mengalami

peningkatan yang cukup signifikan. Berdasarkan (Dinkes Probolinggo, 2023) jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Pakuniran 6.273 orang dengan usia > 18 tahun. Desa Alaspandan merupakan wilayah kerja Puskesmas Pakuniran, di desa tersebut terdapat penderita tekanan darahnya tinggi, bahkan ada 3 orang terkena stroke dan 2 kasus post stroke dengan Riwayat hipertensi (usia 60-84 tahun), dan kebanyakan masyarakat belum memahami cara pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi.

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dan sering disebut silent killer karena sering kali tidak menimbulkan gejala dan sering kali hanya terdeteksi setelah terjadi komplikasi serius pada tubuh. Upaya pencegahan hipertensi sangatlah penting untuk dilakukan dan tidak hanya bertumpu pada tenaga Kesehatan, tetapi peran aktif masyarakat sangatlah dibutuhkan (Yulidasari, F., Aziz, A. N., Nisa, A., Hidayatu, A., & Ningsih, 2023). Tekanan darah sistolik yang terkontrol dapat mengurangi resiko kematian, penyakit kardiovaskuler, stroke, dan gagal jantung. Mengikuti gaya hidup sehat akan mengurangi resiko peningkatan hipertensi diantaranya stres, tidak mengonsumsi alkohol, termasuk menurunkan berat badan dan tidak merokok (In Ernawati, Selly Septi Fandinata, 2017).

Edukasi adalah salah satu upaya pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan lansia (Ricky Riyanto Iksan, Eni Hastuti, Abidah, 2020). Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan lansia secara sadar mau mengikuti program yang telah dilaksanakan secara rutin untuk pencegahan hipertensi.

Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada pengabdian masyarakat ini adalah Bagaimana Edukasi Tentang Pencegahan Dan Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alaspandan Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo

Tujuan dan Manfaat Pengabdian

1. Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi
2. Manfaatnya adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang bagaimana pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi

METODE

Tim PKM mengadakan pertemuan dengan mitra untuk Menyusun kegiatan, tim PKM mengadakan pertemuan dalam rangka mempersiapkan materi, tim PKM mempersiapkan alat dan bahan kegiatan edukasi. Pelaksanaan kegiatan edukasi dilaksanakan 1 kali pada tanggal 14 Juli 2024 dimulai dari jam 09.00-10.00 wib tempat pelaksanaan kegiatan di Kantor Desa Alaspandan. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah bidan desa, kader kesehatan lansia, mahasiswa dan dosen pendamping. Tema kegiatan adalah Edukasi Tentang Pencegahan Dan Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alaspandan Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo.

Pada sesi ini, dosen pendamping sebagai fasilitator dan moderator dari mahasiswa. Program PKM ini akan dievaluasi tingkat keberhasilan dan keberlanjutannya oleh Tim PKM pada saat pelaksanaannya maupun saat Tim telah selesai mengerjakan tugasnya. Kegiatan pelatihan ini akan dihadiri oleh Bidan desa, kader dan lansia di Desa Alaspandan Kecamatan Pakuniran, dengan melibatkan mahasiswa KKN. Kegiatan pelatihan ini di katakan tercapai apabila lansia dapat memahami tentang pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Tentang Pencegahan Dan Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alaspandan Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo” yang diikuti oleh 30 Lansia, 5 kader Kesehatan dan 1 bidan desa. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 18 Juli 2024 berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan pengabdian dilakukan bersamaan dengan jadwal posyandu lansia yang ada di Desa Alaspandan, kegiatan diawali dengan lansia melakukan pendaftaran kemudian pengukuran tekanan darah. Dimana berdasarkan pengukuran tekanan darah dari 30 lansia didapatkan 19 orang yang mengalami hipertensi.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan atau adukasi meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, dan penatalaksanaan hipertensi. Penyuluhan didukung dengan presentasi menggunakan powerpoint dan pemberian leaflet. Proses penyampaian materi berjalan dengan lancar, peserta tampak aktif dalam kegiatan ini. Saat kegiatan penyampaian materi ternyata masih banyak lansia yang belum memahami tentang hipertensi dan bagaimana pencegahannya, hal ini terlihat dari antusias para lansia yang mengajukan pertanyaan sebesar 80%. Pemberian materi yang dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab dan diskusi yang dilakukan selama ± 20 menit dapat meningkatkan pengetahuan lansia hal ini dibuktikan dari 86% mampu menyebutkan kembali tentang definisi, tanda dan gejala, pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi.

Berdasarkan evaluasi, kelompok lansia dengan hipertensi akan menerapkan pengetahuan yang telah mereka peroleh dengan melakukan penanganan terkait hipertensi yang mereka alami. Penanganan ini dapat mencakup perubahan gaya hidup, seperti pengaturan pola makan sehat, rutin berolahraga, mengontrol berat badan, dan mematuhi pengobatan yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan.

Sementara itu, 11 orang lansia yang tidak menderita hipertensi akan fokus pada upaya pencegahan penyakit ini. Pencegahan dapat meliputi tindakan seperti memantau tekanan darah secara rutin, menjaga asupan makanan dengan mengurangi konsumsi garam, meningkatkan asupan buah dan sayuran, menghindari merokok, serta mengelola stres dengan baik. Melalui upaya pencegahan ini, diharapkan risiko hipertensi dapat diminimalisir dan kualitas hidup lansia dapat meningkat.

Edukasi Tentang Pencegahan Dan Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alaspandan Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo berjalan sesuai dengan yang direncanakan dan bermanfaat bagi lansia kedepannya. Harapan dari pihak Desa, bidan, dan kader kesehatan adalah agar kegiatan ini dapat berlanjut, karena kegiatan ini sangat penting bagi lansia dan dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat. Materi yang dipresentasikan juga sangat jarang dibahas dalam kegiatan posyandu.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Edukasi Tentang Pencegahan dan Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia di Desa Alaspandan" yang berlangsung pada 18 Juli 2024 berjalan dengan sukses. Kegiatan ini melibatkan 30 lansia, 5 kader kesehatan, dan 1 bidan desa, serta dilakukan

bersamaan dengan posyandu lansia. Dari pengukuran tekanan darah, ditemukan 19 lansia mengalami hipertensi. Edukasi mengenai hipertensi diberikan melalui presentasi dan leaflet, dengan 86% peserta berhasil memahami materi. Lansia yang menderita hipertensi akan menerapkan pengetahuan baru mereka untuk penanganan, sedangkan yang tidak menderita akan fokus pada pencegahan.

SARAN

Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi lansia dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang hipertensi dan langkah-langkah pencegahan serta penatalaksanaan. Pengetahuan yang diperoleh dapat membantu lansia mengelola kondisi kesehatan mereka secara lebih baik dan mengurangi risiko komplikasi. Harapan agar kegiatan ini dapat berlanjut menunjukkan pentingnya edukasi berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Desa Alas Pandan Paiton Kecamatan Probolinggo, dan para peserta penderita Hipertensi dan keluarga. Selanjutnya, terimakasih kepada Rektor, dosen dan mahasiswa-mahasiswi Universitas Nurul Jadid yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Iin Ernawati, Selly Septi Fandinata, S. N. P. (2017). Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi, Pengukuran Dan Cara Meningkatkan Kepatuhan. Probolinggo, D. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Probolinggo Tahun 2022.
- Ricky Riyanto Iksan, Eni Hastuti, Abidah, G. P. (2020). Upaya Pencegahan Stroke Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi. Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm).
- Riskesdas. (2018). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Ri Tahun 2018.
- Sari, Y. A & Syamsiyah, N. (2017). Berdamai Dengan Asam Urat. Tim Bumi Medika.
- Yulidasari, F., Aziz, A. N., Nisa, A., Hidayatu, A., & Ningsih, L. D. L. (2023). Pemeriksaan Keliling Anti Hipertensi (Pake Api) : Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi (Pertama). Uwais Inspirasi Indonesia.